



春先はなかなか安定した天気になりませんね。寒かったり暖かったり、体調不良になりやすい季節です。この時期、花粉症をはじめ、アレルギー、風邪のような風邪じゃないような症状… だるい、なんとなくうつっぽくやる気がでない… 心や身体に、いろんな症状が出やすくなります。

旬の野菜には、身体を解毒・浄化してくれる成分やエネルギーが含まれているので、大量に食べるようにし、冬の間、寒いといって動かないでいた人ほど、アレルギー症状も出やすいので代謝が悪く、出すべきものを外に出せてないため、積極的に体を動かすとよいそうです。ほんのり汗ばむくらい歩くことを、まずはお勧めします。

また、時々、プチ断食をして内臓を休ませる、と身体は浄化エネルギーを使います。ちょっとつらいけど、出すべきものをどんどん出して、できるだけ自然の手当てで症状を緩和させましょう。

医療情報 偏頭痛について

こめかみ部分の動脈や脳の血管が拡張し、血流が増すと、その周辺の神経が刺激されて起こる頭痛のことを言います。主に頭の片側にズキンズキンと脈打つように痛むのが特徴です。体を動かすと痛みが激しくなり、仕事や家事など生活に支障をきたす頭痛です。女性に多く、慢性的に繰り返す頭痛です。日常生活から考えられる原因は…

1. 季節の変わり目などの温度変化

急に暖くなる季節の変わり目や、お風呂でシャワーを浴びている時などは、体温調節のために血管が拡張し、頭痛が引き起こされることがあります。

2. 女性ホルモンの変動

偏頭痛は女性ホルモンのエストロゲンの変動と深い関わりがあります。そのために、生理中とその前後に偏頭痛に悩まされている女性は少なくありません。

3. ストレスから解放された時の緊張緩和

ストレスを受けている時は、血管も緊張して縮んでいる状態になります。緊張やストレスから解放された時に、収縮していた血管が急に拡張しやすくなり、偏頭痛が起こることがあります。

頭痛(偏頭痛)の症状は、脈打つようにズキンズキンと、こめかみから目の辺りが痛みます。音や光に過敏に反応し、痛みが増し、ガンガンと痛むことがあります。頭の片側に起こることが多いのですが、両側や後頭部が痛くなったり、吐き気や嘔吐の症状があらわれることもあります。痛みは、4時間くらいから、3日間ほど続きます。頻度の高い人で週1回、少ない場合は年に数回、月に1回程度という場合もあります。偏頭痛に悩む多くの女性は初潮の始まる10代ごろから発症し、その後40代くらいまでつらい症状と付き合い続ける場合もあります。

偏頭痛が起こる前に、前兆を感じる人が多くいるといわれています。主な前兆には、閃輝暗点(せんきあんてん)と呼ばれるもので、視界に急に星やキラキラしたものが見え始め、視界の一部が遮られます。他にも、生あくびやめまい、情緒不安定など、さまざまな体調の変化を感じる場合もあります。

日常でできる予防法はマグネシウムとビタミン B₂ をとるといいです。マグネシウムが不足すると血管が痙攣し、痛みに敏感になることがあるといわれています。マグネシウムは、玄米や納豆、ひじきなどに多く含まれています。また、血流を良くする働きのあるビタミン B₂ は、牛や豚のレバー、卵黄などに含まれているので、日頃から意識的にとるように心がけましょう。

対処法

患部を冷やし、暗く静かな場所で休む

片頭痛は体を動かしたり、まぶしい場所やうるさい場所では痛みが激しくなるので、できるかぎり暗く、静かな場所で休むようにしましょう。血管の拡張を少しでも抑えるために、アイスノンや冷えるジェルシートなどを貼るのも効果的です。また、コーヒーや緑茶に含まれるカフェインは、血管収縮作用があるので、頭痛を抑える効果があるといわれています。

市販の薬を使う

頭痛で仕事や日常に支障をきたす場合は、自分に合った市販薬を服用して、痛みをコントロールすることも一つの方法です。薬には、ピリン系、非ピリン系、イブプロフェン系という代表的な成分の3系統があります。頭痛の前兆があったら、すぐに服用してみて、効果があるかどうか確認して、自分に合った薬を見つけておくのも一つの方法です。

病院で診察を受ける

痛みで日常生活に支障が出る場合などは、他の疾患が隠れている場合もあるので、あまり我慢せず、主治医や、内科の頭痛外来か、神経内科などの専門医で診察を受けましょう。



ショートお茶会

3月25日、ショートステイでお茶会を実施しました。中国茶を楽しみながら、桜餅も頂きました。



ニーハオ！

中国茶にちなみ中国語講座も行い、楽しいひと時を過ごしました。

デイケアひな祭り

3月上旬、デイケアでひなまつりを行いました。お内裏様とお雛様の気分になって、思い出に残る一日を過ごしました。



似合つとるかのお

かわいいかしら？

明かり付けましょ ぼんぼりに♪
お花をあげましょ 桃の花～♪

★新入職員紹介★



的場 沙希
受付事務職

今年3月に大原簿記法律専門学校を卒業しましたが、パートという形で2月から働かせて頂いており、4月に正式に入社しました。初めはとまどいや不安がありましたが、今は毎日新しい知識を身に付ける事が楽しく、やり甲斐を感じています。

日々成長できるよう頑張りますので、よろしくをお願いします。

★ボランティア紹介★

毎週木曜日、利用者さんと将棋や囲碁などの相手をして下さっています。いつも有難うございます。（南さん 写真右）



4月 happy birthday

米田あさ子様 92歳	四柳 武夫様 76歳	大管 幸子様 87歳
加藤 きめ様 93歳	弥左はる子様 85歳	高木 光子様 90歳 卒寿
寺林 英子様 81歳	小野 明美様 68歳	杉本 信枝様 86歳
林 はな様 89歳	高島 榮一様 80歳	清水 達弥様 84歳
古野 百子様 78歳	泉 すみ様 92歳	岡野 順昭様 78歳
谷岡 光子様 84歳	梶井くに子様 88歳 米寿	高井 澄代様 89歳
小塚 紘子様 85歳	磯部 和夫様	

今月の顔



四柳 武夫様

お知らせ

☆ 3月11日(日)の当番医外来数は8人でした。

☆ 診療報酬改定により、平成24年4月1日より診療費・利用料等に変更があります。ご不明な点がございましたら、受付にてお問い合わせください。

編集後記

春になると、なんだかワクワクするのは、私だけでしょうか。

今のところ、花粉症もなく、かわいい花がさいていると、自然と笑顔になります。春の立山連邦を見ると、気分もすっきり。もっと外に出かけて、いろいろなものが発見できたらいいと思う今日この頃です。(H.S)

基本理念

患者様の生命と人権を尊重した医療・看護・介護に努めます。

信頼され安心して利用される施設・在宅支援サービスを提供します。

地域と連携し高齢者医療の中核病院を目指します。

職員は常に自己研鑽に励み、医療・看護・介護の質の向上に努力します。平成23年3月7日改定

運営指針

- 1 私たちは、思いやりの心をもって利用者の方々の自立支援を行います。
- 2 私たちは、感謝の気持ちをもって、利用者の方々に接します。
- 3 私たちは、小さな努力を一步一步積み重ねて、利用者の方々の笑顔を得たいと考えます。
- 4 私たちは、利用者の方々の長年の苦勞に敬意をはらって、介護サービスをいたします。
- 5 私たちは、利用者の方々からのご意見、ご提案に耳を傾けます。
- 6 私たちは、入所・入院しておられる方々に医療情報を積極的に公開し安心と納得の医療に努めます。